

# *Introduction au secourisme*

## **Seriez-vous en mesure d'intervenir en situation d'urgence?**

Lors de l'étouffement d'un enfant ou d'un adulte ? ou encore, lors d'une crise cardiaque chez un proche parent; peut-être même, lors d'un accident de la route? Voilà pourquoi il est important de suivre une formation en secourisme? Pour vous préparer à reconnaître les situations d'urgence et à prendre les décisions appropriées en matière de premiers soins.

## **Les avantages de prendre un cours de secourisme**

- Remplir une exigence d'emploi : satisfaire une condition d'admissibilité pour un programme d'études ou un certificat. Exemples : garderie, gardien(ne) de piscine, centre d'accueil pour personnes âgées.
- l'estime de soi en aidant un proche
- ou bien par intérêt personnel,

## **Des réalités qui parlent**

1. Les blessures par accidents sont la principale cause de décès chez les personnes de moins de 44 ans.
2. Les maladies cardiovasculaires sont la deuxième cause de mortalité chez les 25 à 44 ans (troubles métaboliques : obésité, cholestérol, triglycéride).
3. Les blessures tuent plus d'enfant que toutes les autres causes réunies.
4. Les recherches effectuées indiquent que la fréquence des blessures diminue de 45% dès que l'on suit des cours de secourisme.
5. La première fois que vous donnerez les premiers soins, ce sera probablement à quelqu'un que vous connaissez.

## **Les principes fondamentaux de l'action secouriste**

Les principes fondamentaux à respecter avant d'entamer une action secouriste, s'adaptent effectivement à toute action secouriste et toutes les situations. Il s'agit de :

- se maîtriser en gardant son calme; pour pouvoir évaluer avec rigueur la situation et ses dangers. Faire le bon geste après une réflexion est plus efficace.
- éviter le sur-accident en assurant la protection de tout le monde des dangers et risques environnants.
- faire un bilan correct de la situation et de la victime;
- lancer rapidement l'appel selon la procédure d'alerte. Sans alerte correctement faite, pas de secours.